

ALDONA KRÓL

PRZEBACZENIE JAKO WARTOŚĆ W WYCHOWANIU

W ostatnich latach obserwujemy wzrost zainteresowania problematyką przebaczenia na gruncie psychologii. Jest to tym bardziej godne podkreślenia, że przez wiele lat psychologowie zupełnie pomijali to zagadnienie w swoich badaniach. Niewątpliwie jednym z ważnych czynników wpływających na wzrost zainteresowania przebaczeniem było doświadczenie terapeutyczne. U podstaw wielu nieprawidłowości i zaburzeń psychicznych znajdują się trudności w przebaczeniu. Pokazuje to, jak ważną rolę odgrywa umiejętność przebaczenia w prawidłowym i pełnym rozwoju człowieka.

Czy możemy coś zrobić, aby pozytywnie wpłynąć na kształtowanie umiejętności przebaczenia? Analiza literatury psychologicznej oraz obserwacja relacji międzyludzkich pozwala stwierdzić, że zdolność przebaczenia podlega kształtowaniu i rozwojowi. Dokonuje się to przede wszystkim w procesie wychowania, a następnie samowychowania i kształcenia charakteru.

O przebaczeniu możemy powiedzieć, że jest zjawiskiem uniwersalnym i wielowymiarowym. Uniwersalnym, ponieważ dotyczy każdego człowieka, z racji tego, że każdy doświadcza poczucia winy i poczucia krzywdy. Natomiast jest zjawiskiem wielowymiarowym, dlatego że możemy mówić zarówno o przebaczeniu sobie, przebaczeniu drugiej osobie, jak również otrzymywaniu przebaczenia. Człowiek w historii swego życia podlega wpływom wychowawczym różnych środowisk. Jednym z najważniejszych jest środowisko rodzinne, w którym dziecko przychodzi na świat i kształtuje podstawy własnej osobowości i charakteru. Niewątpliwie rodzina jest podstawowym środowiskiem, w którym dokonuje się wychowanie do prze-

baczenia. Wydaje się, że pozostałe środowiska wychowawcze, takie jak szkoła lub Kościół, mogą jedynie korygować lub wzmacniać to, co przekazała dziecku rodzina.

I. WYJAŚNIENIE PODSTAWOWYCH POJĘĆ

Pojęciami kluczowymi dla problematyki podjętej w niniejszym artykule są: przebaczenie, wartość, wychowanie. Każde z nich posiada wiele określeń i definicji kładących akcent na różne ich aspekty, jednak tutaj zostaną przytoczone tylko te z nich, które pozwolą na pokazanie wzajemnego powiązania między wychowaniem, wartościami i przebaczeniem.

1. *Przebaczenie*

Przebaczenie jest czymś więcej niż prostą zmianą w zachowaniu, jest procesem wymagającym dokonania się głębokich i zasadniczych zmian w postawie. Zmiany te nie mogą być w pełni dostrzeżone z pozycji obserwatora, ponieważ ani sens tego aktu, ani doniosłość tego procesu dla osoby przebaczącej nie są bezpośrednio obserwowalne. „Przebaczenie to przede wszystkim budowanie nowego ładu wewnętrznego, konstruktywne porządkowanie sfery tych uczuć, wyobrażeń i sposobów reagowania, które zostały kiedyś doświadczeniem krzywdy zaburzone. Centralnym momentem w procesie przebaczenia jest wyzwalenie się spod destrukcyjnego wpływu minionych doświadczeń”¹.

K. Ostrowska podkreśla, że przebaczenie nie jest prostą reakcją na słowo „przepraszam” ze strony tych, którzy zawiedli, zranili lub skrzywdzili. Jest to złożony proces psychiczny, w którym zaangażowane są struktury poznawcze, emocjonalne i działaniowe. „Jest to proces, w którym ujawnia się stan obrazu siebie, innych ludzi i świata, systemu wartości, a także tzw. jednoczącej siły w strukturze osobowości. Proces ten prowadzi do nowej strukturalizacji wiedzy o sobie i innych i dzięki temu zmienia kształt relacji z samym sobą i z innymi ludźmi”².

¹ J. Mellibruda, *Nieprzebaczona krzywda*, Warszawa 1992, s. 23-24.

² *Psychologiczna analiza procesu przebaczenia (w aspekcie wiary chrześcijańskiej)*, „Biuletyn Stowarzyszenia Psychologów Chrześcijańskich”, 8(1997), s. 4.

Przebaczenie jest wyrazem postawy zaufania w stosunku do świata, która może być uważana za streszczenie i kulminację moralności. Jest również wyrazem przewyciężenia niepokoju o własne poczucie bezpieczeństwa na rzecz śmiałości, odważnych aspiracji i aktywnego dążenia do wartości³.

Wielu autorów podkreśla, że przebaczenie rozumiane jako proces dokonujący się wewnątrz osoby, w swej istocie nie jest uzależnione od zachowania się tych, którzy wyrządzili krzywdę, czyli inaczej mówiąc nie jest uwarunkowane ich zachowaniem⁴. Przeproszenie lub wyrażenie skruchy może pomóc osobie skrzywdzonej przebaczyć, jednak nie może być uważane za warunek konieczny dla zaistnienia przebaczenia.

2. Wartości

Istnieją dwa ogólne rozumienia wartości: wartości jako wytwór człowieka (ujęcie subiektywistyczne) oraz wartości jako szeroko rozumiane jakości rzeczy, które w swym istnieniu są niezależne od podmiotu (ujęcie obiektywistyczne)⁵.

Psychologiczne koncepcje wartości na ogół przyjmują ich subiektywny sposób interpretacji. Najczęściej traktują je jako pochodne w stosunku do różnych form aktywności podmiotu, takich jak ocenianie, reakcje emocjonalne, wybory postępowania. Ogólnie rzecz biorąc w tym podejściu uznaje się wartości za wytwór człowieka: coś staje się wartością dlatego, że daje zadowolenie, jest cenione, pożądane lub uznawane za wartość⁶. Matuszewicz podaje, iż termin „wartość” na terenie psychologii jest najczęściej definiowany jako:

- wszelkie dobro duchowe i materialne;
- subiektywne przeżycie dobra;

³ Por. J. O. R o w e, S. H a l l i n g, E. D a v i e s, M. L e i f e r, D. P o - w e r s, J. v a n B r o n k h o r s t, *The Psychology of Forgiving Another. A Dialogal Research Approach*, [w:] R. S. Valle, S. Halling (red.), *Existential-Phenomenological Perspectives in Psychology. Exploring the Breadth of Human Experience*. New York-London 1989, s. 235-236.

⁴ O s t r o w s k a, *Psychologiczna analiza*, s. 7.

⁵ Por. P. O l e ś, *Wartościowanie a osobowość. Psychologiczne badania empiryczne*, Lublin 1989, s. 9.

⁶ S. K a m i ń s k i, *Jak uporządkować rozmaite koncepcje wartości?* [w:] S. Sawicki, W. Panas (red.), *O wartościowaniu w badaniach literackich*, Lublin 1986, s. 15.

– kryterium wyboru celów i dążeń ludzkich (jednostka dąży do tego, co przedstawia dla niej wartość)⁷.

M. Rokeach uważa, że „wartość jest to stałe przekonanie, że określony sposób postępowania lub ostateczny cel życia jest indywidualnie i społecznie bardziej atrakcyjny, niż inne sposoby zachowania się oraz inne cele życiowe”⁸.

Według psychologii humanistycznej wartości są przedmiotem procesu wartościowania, rozumianego jako przeżycie wartości. Składają się na nie procesy i zachowania poznawcze, emocjonalno-uczuciowe i wolitywne. Wartości są subiektywnie wybierane przez podmiot i związane z samoaktualizacją⁹.

Zdaniem Allporta realizacja wartości jest podstawą rozwoju osobowości. Systemy wartości mają charakter idealnych wzorców, na podstawie których człowiek określa cele i akceptowane sposoby zachowania oraz idealny obraz siebie. Ponadto wartości wpływają na indywidualny styl bycia: spostrzeganie, myślenie, podejmowane wybory, decyzje i działania oraz tworzące się nawyki. System wartości tworzy filozofię życia, która jest elementem dojrzałej osobowości¹⁰.

To, jakie wartości jednostka uznaje i realizuje, jest wypadkową działania wielu czynników. Należą do nich wpływy kulturowe, społeczne i osobowościowe. Oddziałują one na jednostkę w sposób kompleksowy, ponieważ są ze sobą ściśle powiązane.

3. Wychowanie

Wychowanie ma charakter interpersonalny i wiąże się ze wzajemnym oddziaływaniem na siebie wychowawcy i wychowanek¹¹. Relacja wychowawcza jest asymetryczna, ponieważ to wychowawca w sposób świadomy i celowy wychowuje wychowanek, a nie odwrotnie. Jednak nie ulega wątpliwości, że wychowanek w pewien sposób także wpływa na wychowawcę.

⁷ Cz. Matusiewicz, *Psychologia procesu wartościowania*, Warszawa 1981, s. 64.

⁸ *The Nature of Human Values*. New York 1973, s. 5 (cyt. za: P. Brzozowski, *Skala Wartości – polska wersja testu Milтона Rokeacha*, [w:] R. Ł. Drwal (red.), *Techniki kwestionariuszowe w diagnostyce psychologicznej. Wybrane zagadnienia*, Lublin 1987).

⁹ Por. O le ś, dz. cyt., s. 19.

¹⁰ Tamże, s. 32.

¹¹ Por. M. Nowak, *Podstawy pedagogiki otwartej*, Lublin 1999, s. 274.

W psychologii społecznej wzajemne oddziaływanie na siebie osób nazywa się interakcją¹². Wzajemny wpływ osób będących uczestnikami procesu wychowania dokonuje się w sytuacji wychowawczej.

W procesie wychowania rozumianym jako interakcja społeczna następuje wymiana informacji, czyli komunikacja społeczna¹³. „Samo zaś pojęcie «informacja» może dotyczyć nie tylko treści rzeczowych [...] i przekazu wiadomości (wiedzy), ale również uczuć (stanów emocjonalnych), przeżyć, życzeń, potrzeb itp.”¹⁴ Tak rozumiana komunikacja może zachodzić na wszystkich poziomach świadomości, a w relacjach osób szczególnie bliskich znaczna jej część może się dokonywać w sposób prawie nieświadomy. Przy czym komunikaty mogą mieć charakter zarówno werbalny, jak też niewerbalny¹⁵. Wydaje się, że komunikacja niewerbalna nabiera szczególnego znaczenia zwłaszcza między osobami sobie bliskimi, tak jak to ma miejsce w rodzinie, np. między rodzicami i dziećmi. Ilość i jakość interakcji zachodzących między członkami danej rodziny zależy od takich czynników, jak: struktura rodziny, liczba osób w rodzinie, cechy osobowości i aktualnie przeżywane uczucia itp.¹⁶

Interakcja między wychowawcą i wychowankiem jest ukierunkowana na cel, który wychowawca spostrzega jako coś istotnego i ważnego dla wychowanka. Celem takim może być nabycie przez wychowanka nowych zachowań, przyswojenie sobie określonych postaw, jak też wartości i norm społecznych.

II. WYCHOWANIE A WARTOŚCI

Istnieje ściśle związany związek między wychowaniem i wartościami, gdyż cele wychowania „wywodzą się [...] ze świadomie ustalonych i wybranych dla wychowania «wartości» i «norm»”¹⁷.

¹² S. M i k a, *Psychologia społeczna*, Warszawa 1984, s. 280-328.

¹³ M. G r y g i e l s k i, *Style komunikacji rodzicielskiej a identyfikacja dzieci z rodzicami*, Lublin 1994, s. 63-75.

¹⁴ N o w a k, dz. cyt., s. 276.

¹⁵ Por. T. W i t k o w s k i, *Niektóre próby badań psychologicznych nad wychowawczym oddziaływaniem nauczycieli*, „Roczniki Filozoficzne” 21(1973), z. 4, s. 106 nn.

¹⁶ Por. J. R e m b o w s k i, *Rodzina w świetle psychologii*, Warszawa 1986, s. 54.

¹⁷ N o w a k, dz. cyt., s. 399.

Wśród wielu określeń pojęcia „wychowanie” znajdują się takie, które podkreślają związek wychowania z wartościami. M. Braun-Gałkowska uważa, że istotą wychowania jest pomoc w rozwoju, który dokonuje się poprzez realizację wartości ukazywanych przez wychowawców w procesie wychowania. Autorka pisze: „W wychowaniu punktem wyjścia jest prawda o wartościach moralnych, którą wychowawca sam uznaje i którą stara się ukazać wychowankowi. Wychowanek poznając ją, przyjmuje za własną i zaczyna świadomie realizować w swoim życiu, przez co staje się lepszy. Można inaczej powiedzieć, że rozwija się i wzrasta”¹⁸.

Podobnie pisze o wychowaniu K. Ostrowska. Jej zdaniem „wychowywać młodych ludzi – to pomagać im w otwarciu się na wartości”¹⁹. Autorka podkreśla, że w procesie wychowania należy stworzyć warunki umożliwiające zarówno poznanie wartości, jak również realizowanie ich w życiu. Do najważniejszych czynników wpływających na kształtowanie systemu wartości młodego człowieka zalicza obecność wzorców osobowych w podstawowych środowiskach wychowawczych. „Obcowanie z osobami, które nie tylko deklarują jakieś wartości, ale także je realizują, stanowi najpewniejszą gwarancję ich przyswajania i świadomej akceptacji”²⁰.

Podstawowym środowiskiem wychowawczym jest rodzina, która jako pierwsza przekazuje wartości. Internalizacja wartości w środowisku rodzinnym dokonuje się zarówno w sposób nieświadomy, jak i celowo zaplanowany.

M. Braun-Gałkowska, pisząc o celu wychowania, twierdzi, że jest nim „przekazywanie wartości ogólnych, stanowiących wspólne dobro ludzkości, którymi wychowanek może się kierować w samodzielnym postępowaniu”²¹. Niewątpliwie przebaczenie jest taką wartością.

III. PRZEBACZENIE JAKO WARTOŚĆ WAŻNA W ŻYCIU CZŁOWIEKA

H. Arendt twierdzi, że przebaczenie jest jedną z najbardziej oryginalnych idei w cywilizacji Zachodu, ponieważ tak, jak jest najpowszechniej rozumiane, służy do zmiany znaczenia uczynków popełnionych w przeszłości,

¹⁸ *W tę samą stronę. Książka dla nauczycieli o wychowaniu i lekcjach wychowawczych*, Warszawa 1994, s. 12.

¹⁹ *W poszukiwaniu wartości. Z Biblią przez życie*, Gdańsk 1995, s. 13.

²⁰ Tamże.

²¹ *W tę samą stronę...*, s. 15.

i jest rzeczą oczywistą, że ma ono znaczenie zarówno osobiste, interpersonalne, jak i społeczne²².

Człowiek jest istotą społeczną²³. Znaczy to, że wymiar społeczny jest istotnym elementem ludzkiej egzystencji. Od pierwszych chwil swego życia dziecko znajduje się wśród innych ludzi. Pociąga to za sobą ogromne konsekwencje, ponieważ prawidłowość jego rozwoju w znacznej mierze jest wyznaczona przez jakość relacji z innymi osobami. Człowiek posiada wewnętrzną potrzebę kontaktów społecznych, a to jak one się układają nierzadko przesądza o jakości jego życia, o poczuciu, że jest szczęśliwy bądź nieszczęśliwy. Jednocześnie człowiek nie jest istotą doskonałą, jest ograniczony własną słabością i złem, dlatego w swoim życiu doświadcza winy i krzywdy. Zatem społeczny wymiar ludzkiej egzystencji dostarcza odpowiedzi na pytanie: dlaczego i po co przebaczenie jest potrzebne człowiekowi? Przebaczenie jest zjawiskiem głęboko relacyjnym, ponieważ niezależnie od tego, czy mamy do czynienia z przebaczeniem drugiemu człowiekowi, sobie samemu czy otrzymywaniem przebaczenia, zawsze ma ono związek z drugą osobą.

Człowiek doświadczając krzywdy może wybrać jeden z trzech sposobów postępowania: 1) może się zemścić, 2) może wyprzeć przykre zdarzenie do podświadomości, 3) może przebaczyć²⁴. Doświadczenie wielu osób oraz badania psychologiczne dowodzą, że najlepszym wyborem jest przebaczenie. Zemsta przynosi jedynie chwilowe poczucie ulgi, ale nie rozwiązuje istniejącego problemu²⁵. „Im dłużej żyje w człowieku żądza zemsty, tym może trudniej ją potem nasycić i dokonanie [jej] nie przynosi oczekiwanej satysfakcji. Zemsty nigdy dosyć. [...] Bo zadanie krzywdy innemu nie zmniejsza naszej!”²⁶

Spychanie do podświadomości jest jednym z psychologicznych mechanizmów radzenia sobie z przykrymi przeżyciami. Człowiekowi wydaje się, że gdy przestanie myśleć o doznanej krzywdzie (gdy o niej zapomni), wtedy

²² Por. H. A r e n d t, *Kondycja ludzka*, tł. A. Łagodzka, Warszawa 2000, s. 262-263.

²³ E. A r o n s o n, *Człowiek – istota społeczna*, Warszawa 1987, s. 27-30; J. W o - r o n i e c k i, *Rozwój osobistości człowieka*, [w:] t e n ż e, *Wychowanie człowieka. Pisma wybrane*, wybrał K. Szymański, Kraków 1961, s. 77-79.

²⁴ Por. J. K i x, *Ist es „vergeblich”?*, „Befreiende Wahrheit”, 3(1994), s. 21.

²⁵ P. I d e, *Czy możliwe jest przebaczenie?* Kraków 2000, s. 45-46; Z. Z a l e s k i, *Od zawiści do zemsty. Społeczna psychologia kłopotliwych emocji*, Warszawa 1998, s. 128-164.

²⁶ Z a l e s k i, dz. cyt., s. 137.

też uwolni się od negatywnych emocji, które się z nią wiążą. Niestety zazwyczaj takie uwolnienie nie następuje, a dodatkową negatywną konsekwencją jest to, że człowiek przestaje rozumieć, dlaczego czuje się spięty, pełen niepokoju, zawsze gotów do obrony. Najczęściej nie wiąże tego z doznaną kiedyś i nie przebaczoną krzywdą²⁷.

Człowiek, który nie potrafi przebaczyć doznanych krzywd, napotyka wiele trudności we własnym rozwoju. Dzieje się tak dlatego, że nieprzebaczenie krzywdy wiąże jego myśli i uczucia z określonym wydarzeniem z przeszłości, przez co działa jak kotwica. Koncentruje energię wokół emocji negatywnych, co nie pozostaje bez wpływu na całe życie uczuciowe. F. Perls²⁸ podkreśla, że warunkiem wzrostu i dojrzewania osobowego jest to, abyśmy przebaczyli naszym rodzicom. Można się spodziewać, że niezdolność przebaczenia – nie tylko naszym rodzicom, ale także sobie samym i innym ludziom – jest przeszkodą w naszym rozwoju jako osób. Aby się rozwijać, trzeba być wolnym od niepotrzebnego skrępowania przez przeszłość i od iluzji na temat ludzkiej doskonałości.

Brak przebaczenia psuje relacje nie tylko z tym człowiekiem, który wyrządził krzywdę, ale wpływa negatywnie także na relacje z innymi ludźmi. Niekiedy ludzie skrzywdzeni, jeżeli nie potrafią przebaczyć i „przepracować” swojej krzywdy, zaczynają zachowywać się podobnie jak osoba, która ich skrzywdziła, czyli sami zaczynają ranić innych. Jest to jakby przeniesiony odwet, zemsta skierowana nie na krzywdziciela, ale na osoby, które nic nie zawiniły. Być może dzieje się tak dlatego, że osoba krzywdząca często jest spostrzegana jako silniejsza, w związku z czym odwet w stosunku do niej jest czymś zagrażającym. Łatwiej przychodzi ranić osoby spostrzegane jako słabsze, będące w relacji zależności. Należy jednak podkreślić, że dzieje się to w dużym stopniu w sposób nieuświadomiony²⁹.

Przebaczenie jest wartością ważną w życiu człowieka i stąd wypływa jego znaczenie dla procesu wychowania. Człowiek potrzebuje do pełnego

²⁷ Por. Z. K r o p l e w s k i, *Przyczyny i konsekwencje poczucia krzywdy w aspekcie formacji do kapłaństwa*, [w:] A. Foltańska, T. Huk (red.), *Krzywdy i przebaczenie*, Kraków 1997, s. 81-82; J. M o n b o u r q u e t t e, *Jak przebaczać? Droga poprzez dwanaście etapów przebaczenia*, Kraków 1996, s. 23-24.

²⁸ Por. F. P e r l s, *Gestalt therapy verbatim*, Lafayette 1969.

²⁹ I d e, dz. cyt., s. 132; J. M e l l i b r u d a, *Pułapka nie przebaczonej krzywdy w aspekcie psychologicznym*, [w:] A. Foltańska, T. Huk (red.), *Krzywdy i przebaczenie*, s. 30.

rozwoju – nie tylko w okresie dzieciństwa, ale w ciągu całego życia, aż do samego końca – dobrych relacji z innymi osobami. Doświadczenie życiowe wielu osób, jak również doświadczenie zawodowe psychologów i pedagogów wydaje się uzasadniać twierdzenie, że żadna głębsza relacja między osobami nie jest wolna od potrzeby przebaczenia.

IV. ZWIĄZEK MIĘDZY WYCHOWANIEM I CZYNNIKAMI WPŁYWAJĄCYMI NA PROCES PRZEBACZENIA

K. Ostrowska podkreśla, że w procesie wychowania rodzice i wychowawcy powinni się koncentrować na kształtowaniu i wzmacnianiu „czynników sprzyjających procesowi przebaczenia oraz eliminowaniu, o ile jest to możliwe, czynników utrudniających przebaczenie”³⁰.

Istnieje wiele czynników ułatwiających bądź utrudniających przebaczenie doznanej krzywdy. Mogą się one wiązać z osobą pokrzywdzoną, z osobą krzywdzącą, z rodzajem relacji między nimi lub też z charakterem samej krzywdy. Przy czym ważne jest nie tylko to, co robiły, myślały i czuły te osoby w momencie zaistnienia krzywdy, ale także wszystko to, co działo się potem. Wśród czynników wpływających na proces przebaczenia możemy wyróżnić takie, które są z nim bezpośrednio związane i takie, których związek z przebaczeniem jest bardziej odległy. Przy czym nie chodzi tu jedynie o odległość w czasie, ale także o odległość merytoryczną.

W kolejnych punktach artykułu zostaną przedstawione jedynie te czynniki, które wydają się wpływać na proces przebaczenia w sposób najbardziej bezpośredni i znaczący, i które są związane z osobą przebaczącą.

1. *Właściwe rozumienie przebaczenia*

Życie wielu osób mogłoby ulec radykalnej poprawie, gdyby właściwie rozumieli, czym jest przebaczenie. Dlatego jest ważne, aby w procesie wychowania dziecko przyswoiło sobie właściwe rozumienie przebaczenia i potrafiło je odróżnić od tego, czym przebaczenie nie jest. Niewłaściwe rozumienie przebaczenia bardzo często utrudnia jego osiągnięcie, a niekiedy nawet prowadzi do jego zupełnego odrzucenia.

³⁰ Ostrowska, *Psychologiczna analiza*, s. 7.

a) Przebaczenie a pojednanie

Przede wszystkim należy odróżnić przebaczenie od pojednania. Nawet jeżeli po przebaczeniu nie następuje pojednanie, to warto się o nie starać, ponieważ jest ono wartością dla samej osoby przebaczącej. Dokonanie takiego rozróżnienia jest konieczne chociażby ze względu na odmienny charakter obu tych procesów. Przebaczenie w swojej istocie jest bezwarunkowe, natomiast pojednanie wymaga od osoby, która spowodowała krzywdę, spełnienia określonych warunków. Przebaczenie ma charakter bardziej wewnętrzny, zasadniczo może się dokonać nawet bez udziału osoby krzywdzącej, natomiast pojednanie wymaga wejścia w interakcję z osobą, która wyrządziła krzywdę. Pojednanie nie jest możliwe bez współpracy obydwu stron.

Przekonanie, że przebaczenie i pojednanie jest nierozłączną całością, z konieczności prowadzi do wniosku o warunkowym charakterze przebaczenia. Co oznacza, że osoba, która chce przebaczyć doznaną krzywdę, najpierw oczekuje na spełnienie określonych warunków przez winowajcę. Może to być oczekiwanie na przeproszenie, wyrażenie skruchy lub prośby o przebaczenie. Oczekując odracza moment swojego przebaczenia, przez co jednocześnie odsuwa w czasie uwolnienie się od przykrego przeżycia, jakim jest poczucie krzywdy. Poza tym nie zawsze takie oczekiwanie na spełnienie warunków przez winowajcę jest uzasadnione, ponieważ niektóre osoby stają przed koniecznością przebaczenia krzywd doznanych od osób, których nie znają lub nie mają szansy ich spotkać. Czasami są to osoby, które już nie żyją. W takiej sytuacji osoba przekonana, że przebaczenie może się dokonać pod pewnymi warunkami, nie wie, co ma zrobić, czy może przebaczyć, czy też nie, bo przecież nie została przeproszona.

b) Przebaczenie a zapomnienie

Przebaczenie nie oznacza konieczności zapomnienia, a zapomnienie nie zawsze oznacza przebaczenie. Dla wielu osób swoistym testem na przebaczenie jest to, czy osoba, która mówi, że przebaczyła, pamięta jeszcze doznaną krzywdę. Jest to przekonanie z gruntu fałszywe, gdyż przebaczenie nie jest tożsame z zapomnieniem, a co więcej może być raczej oznaką wyparcia do podświadomości wszelkich treści i uczuć, które się wiążą z doznaną krzywdą. A jak to było już poprzednio powiedziane wyparcie nie jest przebaczeniem.

Z zupełnie inną sytuacją mamy do czynienia, gdy zapomnienie pojawia się jako pozytywny skutek przebaczenia. Ponieważ przebaczenie uwalnia od przymusu ciągłego powracania do przykrości związanych z krzywdą, znaczna część energii psychicznej osoby po przebaczeniu może być skierowana na inne dziedziny życia, co z czasem powoduje stopniowe zapomnianie o krzywdzie. Jednak nie jest to ten rodzaj zapomnienia, który uniemożliwia wydobycie z pamięci minionych doświadczeń.

c) Znaczenie przebaczenia dla osoby skrzywdzonej

Przebaczenie jest ważne nie tylko dla osoby, która skrzywdziła, ale także dla osoby skrzywdzonej. Przebaczenie nie jest „prezenterem”, darem ofiarowanemu krzywdzicielowi (zwłaszcza, że często jest on postrzegany jako osoba niegodna takiego daru, albo w ogóle nie zależy jej na przebaczeniu), ale jest darem ofiarowanym sobie samemu.

Niektóre osoby odmawiając przebaczenia winowajcy traktują to jako rodzaj zemsty w stosunku do niego. Niestety negatywne skutki takiego postępowania dotyczą także samej osoby skrzywdzonej. To ona przede wszystkim ponosi wszelkie koszty psychiczne wynikające z nie przebaczonej krzywdy. Należą do nich: nadmierne przywiązanie do przeszłości, a przede wszystkim do jej negatywnego wymiaru; niemożność pełnego zaangażowania się w przeżywanie teraźniejszości i planowanie przyszłości; trudności w nawiązywaniu relacji z innymi osobami; nieprawidłowy stosunek do siebie samego – zwłaszcza postrzeganie siebie w kategoriach ofiary, osoby nieszczęśliwej, bo przez kogoś skrzywdzonej.

2. *Uznanie ograniczenia człowieka złem*

Czynnikiem ułatwiającym przebaczenie jest uświadomienie sobie przez osobę przebaczącą, że każdy kiedyś komuś wyrządził krzywdę. Zatem każdy człowiek, bez wyjątku, potrzebuje przebaczenia. „Bez wyjątku”, czyli przebaczenia potrzebuje także ten, kto w danej sytuacji jest osobą pokrzywdzoną. Odkrycie tej prawdy uwalnia od iluzji na temat własnej doskonałości i wspiera dążenie do przebaczenia³¹.

³¹ Por. także treści zawarte w Orędziu Ojca Świętego Jana Pawła II na XXX Światowy Dzień Pokoju (1 stycznia 1997 r.): „Wszyscy potrzebujemy przebaczenia ze strony naszych braci, wszyscy zatem winniśmy być gotowi przebaczać. Prosić o przebaczenie i przebaczać

Właściwie rozumiane wychowanie powinno łączyć w sobie rozsądne wymagania w stosunku do dziecka z jego akceptacją jako osoby. Jeżeli dziecko jest zachęcane do starań o to, aby być coraz lepszym, ale jednocześnie wie, że ma prawo popełnić błąd, może też czasami okazać się słabszym niż inni, to taka postawa rodziców sprzyja rozwijaniu jego twórczości i dojrzałej osobowości. Dzięki temu dziecko ma zapewnione podstawowe poczucie bezpieczeństwa, które teraz i w przyszłości pozwoli mu podejmować zadania trudne, niekiedy wymagające dużej odwagi. Ma to też dużo szersze znaczenie, ponieważ dziecko w ten sposób uczy się, że ludzie w ogóle mają prawo do popełniania błędów i że słabość oraz niedoskonałość jest wpisana w kondycję ludzką.

3. Zdolność dostrzeżenia pozytywnych cech w osobie krzywdziciela

H. Arendt podkreśla, że szacunek dla drugiej osoby pomaga nam widzieć w niej kogoś więcej niż tylko złoczyńcę³². Także historia bliskich i silnych więzi daje podstawę do przewyciężenia obwiniania i wzmacnia dążenie do przebaczenia. Im bardziej pierwotna relacja była dla danej osoby wartościowa, tym bardziej pragnienie pojednania motywuje ją do przebaczenia. A przecież samo przyznanie, że istniała kiedyś z daną osobą bliska więź, musi prowadzić do stwierdzenia, że była ona osobą wartościową.

Wydaje się, że jednym z najbardziej istotnych czynników utrudniających dostrzeżenie w winowajcy pozytywnych cech jest perfekcjonizm. Perfekcjonista charakteryzuje się sztywnością w myśleniu, odczuwaniu, postawach i ocenach. Innych ludzi ocenia w kategoriach „czarny–biały”. W relacjach z innymi kieruje się zasadą „wszystko albo nic”. Jeżeli przyjaźń doszła do perfekcji, to woli nie przyjaźnić się z nikim³³.

Źródłem postaw perfekcjonistycznych jest niewłaściwe wychowanie. Oczekiwanie od dziecka, że będzie doskonałe, we wszystkim najlepsze, i że zwycięży w każdej rywalizacji, prowadzi do utrwalenia się takiego podejścia

– oto droga prawdziwie godna człowieka; to czasem jedyna droga wyjścia z sytuacji naznaczonych przez zadawnioną i zacieklą nienawiść”, (J a n P a w e ł II, *Przebacz, a zaznasz pokój. Oredzie na XXX Światowy Dzień Pokoju*, [w:] A. Foltańska, T. Huk (red.), *Krzywdy i przebaczenie*, s. 115).

³² Por. dz. cyt., s. 263.

³³ Por. F. M i n i r t h, P. M e i e r, S. A r t e r b u r n, *W stronę wartości. Encyklopedyczny poradnik życia rodzinnego*, tł. A. Czarnocki, Warszawa 1998, s. 131-134; J. R u d i n, *Psychoterapia i religia*, Warszawa 1992, s. 171-191.

do życia i przeniesienia go także na okres dorosłości. Perfekcjonista nie liczy się z realiami, wymaga od siebie i od innych absolutnej doskonałości. Zaś doskonałość nie jest dla niego czymś, do czego człowiek zawsze będzie dążył, i do czego może się co najwyżej zbliżyć, ale jest czymś, co chciałby osiągnąć jak najszybciej, ponieważ w jego przekonaniu, tylko wtedy zasłuży na szacunek i będzie miał prawo do myślenia o sobie jako kimś wartościowym. Można przypuszczać, że perfekcjonizm istotnie utrudnia przebaczenie sobie i drugiemu człowiekowi.

4. *Umiejętność komunikowania innym własnych stanów emocjonalnych*

J. Mellibruda podkreśla, że w procesie przebaczenia musi dojść do „spotkania” z przykrymi uczuciami wywołanymi przez doświadczenie krzywdy. Za najważniejsze z nich uważa: lęk, ból, gniew, smutek i bezsilność³⁴. Niewątpliwie jedną z form takiego spotkania z uczuciami jest ich zwerbalizowanie, czyli nazwanie i wypowiedzenie.

Niekiedy przeżycie krzywdy bywa tak dotkliwe, że niemal w sensie dosłownym uniemożliwia mówienie o tym, co się z nią wiąże. Każda próba wyrażenia uczuć, opisanie własnego cierpienia powoduje ściśnięcie krtani. Oczywiście usunięcie tak silnego napięcia emocjonalnego wymaga specjalnego postępowania, a niekiedy nawet fachowej pomocy. Ale nie jest to jedyna trudność, która wiąże się z wyrażaniem uczuć. Niekiedy lęk przed cierpieniem związanym z ponownym przeżyciem negatywnych emocji jest tak silny, że osoba skrzywdzona wewnętrznie broni się przed myśleniem i mówieniem o nich. W takiej sytuacji nagromadzone emocje pozostają nie nazwane, przez co stają się niejasne i tak naprawdę nie znane. Osoba doświadczająca ich wie o nich jedynie to, że są przykre.

Werbalizowanie uczuć pomaga je uporządkować, nabrać do nich dystansu, niejako „przyjrzeć się im”, a przez to zapanować nad nimi. Człowiek zaczyna panować nad uczuciami, a nie one nad nim. „Dzięki werbalizowaniu swoich emocji osoba skrzywdzona może podchodzić do nich bardziej racjonalnie, bezstronnie, a przez to także bardziej dojrzałe i prawdziwie”³⁵.

Oczywiście do komunikowania własnych stanów emocjonalnych potrzebna jest obecność drugiej osoby, która zechce słuchać, i która potrafi to robić. Jednak problemem niektórych osób jest nie tyle rozpoznawanie

³⁴ Pułapka nie wybaczonej krzywdy, Warszawa 1995, s. 87-108.

³⁵ J. A u g u s t y n, *Ból krzywdy, radość przebaczenia*, Kraków 1998, s. 90.

i nazywanie własnych emocji i uczuć, ile samo wypowiedzenie ich, czyli przyznanie się do ich przeżywania przed drugą osobą. Najczęściej wynika to z przekonania, że uczuć nie należy okazywać, że jest to coś wstydliviego, co świadczy o słabości człowieka.

Jak w procesie wychowania można kształtować umiejętność nazywania własnych emocji i uczuć oraz mówienia o nich? Rodzice poprzez swoją postawę w stosunku do dziecka mogą je zachęcać bądź zniechęcać do mówienia o własnych przeżyciach. Rozmowa z dzieckiem na temat jego emocji i uczuć jest najlepszym sposobem uczenia go rozpoznawania własnych stanów wewnętrznych i doznań. Dopóki dziecko nie ma okazji do mówienia o nich, dopóty nie nabiera umiejętności nazywania ich. Zatem rodzice, którzy są gotowi uważnie słuchać, którzy mają dla dziecka czas i którzy potrafią stworzyć odpowiedni klimat do mówienia o sprawach trudnych, pomagają mu w nabyciu umiejętności komunikowania innym własnych stanów emocjonalnych i pośrednio przyczyniają się do kształtowania w nim jednej z predyspozycji do przebaczenia.

5. Aspekt religijny w wychowaniu do przebaczenia

Przebaczenie jest jednym z centralnych elementów kultury chrześcijańskiej. Niektórzy nawet nazywają chrześcijaństwo religią przebaczenia. W Ewangelii możemy znaleźć teksty wskazujące na znaczenie i wartość przebaczenia w relacjach międzyludzkich. Niewątpliwie dojrzała religijność sprzyja gotowości i umiejętności przebaczenia. Dlatego też w rodzinach osób wierzących religijność może stać się ważnym czynnikiem wychowania do przebaczenia.

L. Kohlberg³⁶ zwraca uwagę, że moralny rozwój człowieka, jego realizowanie się i trwanie przy wartościach ściśle wiąże się z wiarą religijną. Daje ona fundament moralności, uzasadnia ją i tłumaczy jej potrzebę. Pismo św. może być źródłem wiedzy o wartościach, środkach ich ekspresji i sposobach realizowania.

³⁶ Por. *The Psychology of Moral Development. The Nature and Validity of Moral Stages*, San Francisco 1984 (cyt. za: O s t r o w s k a, *W poszukiwaniu wartości*, s. 13).

*

Przebaczenie jest wartością zarówno w sensie obiektywnym, jak i subiektywnym. Jest głęboko zakorzenione w kulturze chrześcijańskiej, dzięki czemu jest wartością ogólnie uznawaną, zwłaszcza w kulturze Zachodu. Jednocześnie wielu ludzi osobiście doświadcza, że przebaczenie odgrywa ważną rolę w ich życiu, czyli że ma dla nich subiektywną wartość, zarówno w wymiarze indywidualnym, jak i społecznym.

Przebaczenie jest złożonym procesem psychicznym, w którym zaangażowana jest sfera poznawcza, emocjonalna i behawioralna. Prowadzi ono do nowej strukturalizacji wiedzy o sobie i innych, do porządkowania sfery uczuć, wyobrażeń i sposobów reagowania.

Trudno wskazać konkretne badania empiryczne dotyczące tego, w jakim stopniu rodzice i wychowawcy, w sposób świadomy, stawiają sobie jako cel w wychowaniu kształtowanie umiejętności przebaczenia. Jednak potoczna obserwacja oraz rozmowy z osobami zajmującymi się wychowaniem składają się do wyciągnięcia wniosku, że zazwyczaj wychowanie do przebaczenia nie ma charakteru intencjonalnego. Najczęściej dokonuje się ono w sposób przypadkowy, nie całkiem świadomy, często jest obarczone poważnymi błędami. Do najpoważniejszych błędów w wychowaniu do przebaczenia można zaliczyć brak spójności u wychowawców między postawą życiową i przekazem werbalnym na temat przebaczenia, kształtowanie nieprawidłowych koncepcji przebaczenia, nieprzywiązywanie wagi do czynników pośrednio wpływających na umiejętność przebaczenia, które jednak mają dla niego fundamentalne znaczenie.

Sam proces wychowania nie jest wolny od zdarzeń, które wymagają przebaczenia, i to zarówno ze strony wychowawcy, jak i wychowanka. To, jak wychowawca zachowuje się w takich sytuacjach, jest sprawdzianem jego rzetelności w wychowaniu do przebaczenia. Ważne jest również to, aby u wychowawcy i wychowanka nie dochodziło do kumulowania się negatywnych emocji, aby poczucie krzywdy nie utrzymywało się.

Być może jest w tym pewien paradoks, jednak o wartości przebaczenia najlepiej możemy się przekonać obserwując skutki, jakie w życiu ludzi powoduje odmowa przebaczenia lub brak umiejętności przebaczenia. Utrwalone poczucie krzywdy najczęściej prowadzi do poważnych nieprawidłowości w przeżywaniu relacji do siebie, innych ludzi i szeroko rozumianego otoczenia.

Cz. Matuszewicz, porządkując różne definicje wartości, wyróżnił grupę takich określeń, które akcentują, że wartością jest wszelkie dobro duchowe. Łatwo zauważyć, że przebaczenie jest wartością w takim rozumieniu tego terminu, ponieważ jego oddziaływanie nie ogranicza się jedynie do sfery psychicznej i biologicznej, ale przenika także do sfery duchowej człowieka. Niektórzy twierdzą nawet, że właśnie w sferze duchowej przebaczenie ma swoje źródło.

Zatem przebaczenie jest wartością, czyli czymś ważnym w życiu człowieka. I stąd wynika jego znaczenie dla wychowania, gdyż wartości są istotnym elementem działalności wychowawczej.

Trzeba jednak podkreślić, że chociaż przebacząc człowiek rozwija się, wzrasta i kształtuje własny charakter, to jednak należy dążyć do tego, aby okazji do przebaczenia było jak najmniej, gdyż każde przebaczenie ma u swego podłoża poczucie krzywdy.

BIBLIOGRAFIA

- A r e n d t H., Kondycja ludzka, tł. A. Łagodzka, Warszawa: Fundacja Aletheia 2000.
- A r o n s o n E., Człowiek istota społeczna, tł. J. Radzicki, Warszawa: PWN 1987.
- A u g u s t y n J., Ból krzywdy, radość przebaczenia, Kraków: Wydawnictwo M 1998.
- B r a u n - G a ł k o w s k a M., W tę samą stronę. Książka dla nauczycieli o wychowaniu i lekcjach wychowawczych, Warszawa: Krupski i S-ka 1994.
- B r z o z o w s k i P., Skala Wartości – polska wersja testu Milтона Rokeacha, [w:] R. Ł. Drwal (red.), Techniki kwestionariuszowe w diagnostyce psychologicznej. Wybrane zagadnienia, Lublin: UMCS 1987, s. 81-123.
- G r y g i e l s k i M., Style komunikacji rodzicielskiej a identyfikacja dzieci z rodzicami, Lublin: TN KUL 1994.
- I d e P., Czy możliwe jest przebaczenie?, tł. M. Zaręba, Kraków: WAM 2000.
- J a n P a w e ł II, Przebacz, a zaznasz pokoju. Orędzie na XXX Światowy Dzień Pokoju, [w:] A. Foltńska, T. Huk (red.), Krzywda i przebaczenie, Kraków: Wydawnictwo M 1997, s. 110-121.
- K a m i ń s k i S., Jak uporządkować rozmaite koncepcje wartości? [w:] S. Sawicki, W. Panas (red.), O wartościowaniu w badaniach literackich, Lublin: RW KUL 1986.
- K i x J., Ist es „vergeblich”? „Befreiende Wahrheit”, 3(1994), s. 20-30.

- K r o p l e w s k i Z., Przyczyny i konsekwencje poczucia krzywdy w aspekcie formacji do kapłaństwa, [w:] A. Foltańska, T. Huk (red.), *Krzywda i przebaczenie*, Kraków: Wydawnictwo M 1997, s. 72-86.
- M a t u s e w i c z Cz., *Psychologia procesu wartościowania*, Warszawa 1981.
- M e l l i b r u d a J., *Nieprzebaczona krzywda*, Warszawa: IPZiT 1992.
- M e l l i b r u d a J., *Pułapka nie wybaczonej krzywdy*, Warszawa: IPZiT 1995.
- M e l l i b r u d a J., *Pułapka nie przebaczonej krzywdy w aspekcie psychologicznym*, [w:] A. Foltańska, T. Huk (red.), *Krzywda i przebaczenie*, Kraków: Wydawnictwo M 1997, s. 9-38.
- M i k a S., *Psychologia społeczna*, Warszawa: PWN 1984.
- M i n i r t h F., M e i e r P., A r t e r b u r n S., *W stronę wartości. Encyklopedyczny poradnik życia rodzinnego*, Warszawa: Świat Książki 1998.
- M o n b o u r q u e t t e J., *Jak przebaczać? Droga poprzez dwanaście etapów przebaczenia*, Kraków: Wydawnictwo M 1996.
- N o w a k M., *Podstawy pedagogiki otwartej*, Lublin: RW KUL 1999.
- O l e ś P., *Wartościowanie a osobowość. Psychologiczne badania empiryczne*, Lublin: RW KUL 1989.
- O s t r o w s k a K., *W poszukiwaniu wartości. Z Biblią przez życie*, Gdańsk: GWP 1995.
- O s t r o w s k a K., *Psychologiczna analiza procesu przebaczenia (w aspekcie wiary chrześcijańskiej)*, „Biuletyn Stowarzyszenia Psychologów Chrześcijańskich”, 8(1997), s. 3-7.
- P e r l s F., *Gestalt therapy verbatim*. Lafayette, CA: Real People Press 1969.
- R e m b o w s k i J., *Rodzina w świetle psychologii*, Warszawa: WSiP 1986.
- R o w e J. O., H a l l i n g S., D a v i e s E., L e i f e r M., P o w e r s D., V a n B r o n k h o r s t J., *The Psychology of Forgiving Another. A Dialogal Research Approach*, [w:] R. S. Valle, S. Halling (red.), *Existential-Phenomenological Perspectives in Psychology. Exploring the Breadth of Human Experience*. New York-London 1989, s. 233-244.
- R u d i n J., *Psychoterapia i religia*, tł. T. Czarnawski, Warszawa: „Solarium” 1992.
- W i t k o w s k i T., *Niektóre próby badań psychologicznych nad wychowawczym oddziaływaniem nauczycieli*, „Roczniki Filozoficzne”, 21(1973), z. 4, s. 104-118.
- W o r o n i e c k i J., *Rozwój osobistości człowieka*, [w:] *Wychowanie człowieka. Pisma wybrane*, wybrał K. Szymański, Kraków 1961, s. 63-78.
- Z a l e s k i Z., *Od zawiści do zemsty. Społeczna psychologia kłopotliwych emocji*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak” 1998.

THE *FORGIVENESS AS A VALUE IMPORTANT
IN FORMATION*

S u m m a r y

The paper attempts to show interrelations between forgiveness and formation. First of all, some key concepts for these problems have been discussed, i.e. forgiveness, values and formation. It has been shown how significant are values in the process of formation and what role is played by forgiveness in human life. This has allowed to prove that forgiveness is an important value in formation, because it plays a significant role in the right development of man as person. The last point of the paper discusses the relationship between the process of formation and the factors which influence the readiness and ability to forgive. Emphasis has been laid on the factors directly related to the forgiving person and with the person causing harm, omitting those which are related with the size and character of the harm. It has been stressed how important is a proper understanding of forgiveness, ability to notice that each man is limited by evil, an ability to see positive traits in the culprit, and an ability to communicate to others one's own feeling states. Eventually, the significance of religious faith has been pinpointed in the formation to forgiveness.

Translated by Jan Kłós

Słowa kluczowe: przebaczenie, wartości, wychowanie.

Key words: forgiveness, values, formation.